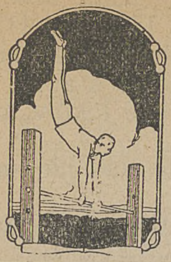


Dodatek Techniczny

do organu „Sokół na Śląsku“

Wychodzi co drugi miesiąc

Nr. 2 Marzec 1932

Program techniczny Dzielnicy na r. 1932.

Naczelnictwo Dzielnicy na posiedzeniu dnia 8 listopada 1931 r. uchwaliło w głównych zarysach program techniczny na rok 1932, który został zatwierdzony przez Zarząd Dzielnicy na posiedzeniu w dniu 22 listopada 1931 r.

Ze względu na stosunki finansowe program ten obejmuje tylko Zlot, kurs i zawody o mistrzostwo Okręgów.

1. Zlot Dzielnicowy.

Zlot Dzielnicy odbędzie się w dniu 19 czerwca br. Miejsce Zlotu, jak również program zostaną ogłoszone później.

2. Kurs dla przodowników.

Kurs fachowy dla przodowników i przodowniczek projektowany jest na miesiąc lipiec i będzie przeprowadzony w tych samych ramach co ubiegłego roku, t. zn. termin trwania kursu 3 tygodnie, podzielony dla kobiet i mężczyzn, 8 do 9 godzin dziennie.

Warunkiem przyjęcia na kurs jest, że kandydat czy też kandydatka musi być członkiem Sokoła, musi być zaawansowanym w ćwiczeniach oraz musi się wykazać świadectwem zdrowia.

Miejsce i dokładny termin kursu, oraz koszta utrzymania poda się później.

3. Zawody Dzielnicowe.

Zawody Dzielnicowe ograniczono ze względu na brak funduszy tylko do mistrzostw, a to:

a) Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy dla Sokołów i Sokolic;
b) Mistrzostwo Dzielnicy w koszykówkę i siatkówkę.

Termin i miejsce zawodów poda się później.

Piąte zawody o Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy odbędą się na podstawie tego samego regulaminu co w roku 1928. (Patrz Dod. Tech. Dz. Nr. 2/28, strona 32,33.)

Zawody powyższe obejmują następujące ćwiczenia zawodnicze:

A. Sokoli.

Konkurencje: 1. Bieg rozstawny 4×100 m, jedna drużyna z Okręgu (4 zawodników); 2. biegi 100 m, 400 m, 1500 m i 110 m z płotkami; 3. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą, młotem; 4. skoki: w dal, w zwyż, trójskok, o tyczce; 5. z przyrządów: drążek, poręcze, kółka, koń wszerz z łękami i koń wzdłuż bez łęków, oraz pływanie.

Szczegółowy program zawodów pływackich zostanie ogłoszony w następnym numerze.

Do każdej z powyższych konkurencyj stawia Okręg po dwóch zawodników.

Wszyscy zawodnicy i zawodniczki, bez względu do jakich konkurencyj stawają (również i te zawodniczki, które stawają tylko do zawodów w grach) przed rozpoczęciem zawodów **obowiązkowo muszą stanąć do wspólnych ćwiczeń zlotowych. Kto z zawodników lub zawodniczek nie będzie umiał ćwiczeń zlotowych, nie zostanie dopuszczony do zawodów.**

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach do powyższych zawodów te same co w roku ub. (patrz Dod. Techn. z r. 1931. Nr. 6).

B. Sokolice.

Konkurencje: 1. bieg rozstawny 4×75 m, jedna drużyna (4 Sokolice) z Okręgu; 2. biegi: 60 m, 100 m i 1000 m; 3. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą; 4. skoki: w dal i w zwyż z rozbiegu oraz przyrządy: poręcze, równoważnia i kozioł, oraz pływanie.

Program zawodów w pływaniu ogłosi się w nast. n-rze.

Do każdej konkurencji stawia Okręg po dwie Sokolice.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach te same co w roku ubiegłym (patrz Dod. Techn. z r. 1931, Nr. 6).

C. Koszykówka i dłoniówka (siatkówka).

Do zawodów Sokolic w koszykówkę i siatkówkę o Mistrzostwo Dzielnicy stanąć mogą drużyny, które zdobyły w roku 1932 Mistrzostwo w Okręgu, a to oddzielnie drużyny do koszykówki i oddzielnie do siatkówki.

O ile w danym Okręgu niema więcej nad jedną drużynę do koszykówki lub siatkówki, drużyna pierwsza lub druga może stanąć do zawodów Dzieln. bez jakichkolwiek rozgrywek w Okręgu.

Zawody w koszykówkę przeprowadza się osobno, o tytuł Mistrza w siatkówkę również osobno.

Drużyna w koszykówce składa się z 9, w siatkówce z 8 zawodniczek i jednej rezerwy. Przebieg zawodów w sposób olimpijski.

A. Hamburger.

Lekcje praktyczne na drążku.

13 Lekcja.

Woltyże okroczne.

1. Z naskoku, zamach okroczny prawą.
2. Tak samo lewą.

3. Z rozbiegu, przemach okroczny prawą do środka.
4. Tak samo lewą.
5. Z podporu, przemach okroczny prawą do środka.
6. Tak samo lewą.
7. Z naskoku, przemach okroczny prawą do środka z półobrotem w lewo.
8. Tak samo lewą, z półobrotem w prawo.

14 Lekcja.

Zeskoki.

1. Wymyk przodem, zeskok podmykiem.
2. Wymyk tyłem, zeskok do przodu.
3. Wspieranie prawem podudem zewnątrz, zeskok podmykiem z ćwierćobrotem w prawo.
4. To samo lewem podudem, zeskok z ćwierćobrotem w lewo.
5. Wymyk przodem, zeskok w tył z ćwierćobrotem w lewo.
6. Wymyk tyłem, zeskok do przodu z ćwierćobrotem w prawo.
7. Wspieranie prawem podudem wewnątrz, zeskok okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo.
8. Tak samo lewem podudem, zeskok okroczny prawą, z ćwierćobrotem w lewo.

15 Lekcja.

Wytrzymania.

1. W zwiesz, prostem — wytrzymanie poziomki prawonóż.
2. W zwiesz ugiętem — wytrzymanie poziomki lewonóż.
3. Wspieranie podudem — podpór równoważny w prawo.
4. Tak samo przeciwnie.
5. W zwiesz. prostem — wytrzymanie poziomki obunóż.
6. W zwiesz. ugiętem — wytrzymanie poziomki obunóż, rozkrokiem.
7. Wpodporze tyłem, wytrzymanie poziomki jednonóż.
8. Wytrzymanie podporu ugiętego jednorącz (z dochwytem drugiej).

16 Lekcja.

Wywijania + obroty.

1. Wywijanie ugięte nachwytem + w przednim zamachu półobrotu w lewo do dwuchwytu w lewo ugiętego.
2. Tak samo w prawo.
3. Wywijanie proste nachwytem + w przednim zamachu półobrotu w lewo do dwuchwytu w lewo ugiętego.
4. Tak samo w prawo.
5. Wywijanie proste nachwytem, w przednim zamachu pół obrotu pół obrotu tyłem w prawo, do nachwytu prostego.
6. Tak samo w prawo.
7. Wywijanie proste dwuchwytem w lewo — w tylnym zamachu półobrotu tyłem w prawo, do nachwytu prostego.
8. Tak samo dwuchwytem w prawo, pół obrotu tyłem w lewo.

17 Lekcja.

Wywijania + wymyki.

1. Wywijanie ugięte nachwytem — wymyk.
2. Tak samo, podchwytem.
3. Wywijanie leżąc na podudach wewnątrz — wymyk tyłem.
4. Wywijanie proste nachwytem — wymyk.
5. Wywijanie proste podchwytem — wymyk.
6. Wywijanie proste nachwytem — wymyk tyłem.
7. Tak samo, dwuchwytem w lewo.
8. Tak samo, dwuchwytem w prawo.

18 Lekcja.

Wywijania + wspierania.

1. Wywijanie proste — rozpieranie prawem podudem zewnątrz.
2. Wywijanie proste — wspieranie lewem podudem zewnątrz.
3. Wywijanie ugięte — wspieranie lewem podudem zewnątrz.
4. Wywijanie ugięte — wspieranie prawem podudem zewnątrz.
5. Wywijanie ugięte — wspieranie wolne.
6. Wywijanie ugięte podchwytem — wspieranie wolne.
7. Wywijanie leżąc na podudach wewnątrz — wspieranie podudami.
8. Wywijanie proste — wspieranie wolne.

19 Lekcja.

Zmiany zwieszeń + wytrzymania.

1. Zwiesz. ugięte podchwytem, zwiesz. proste nachwytem — wytrzymanie poziomki jednonóż.
2. Zwiesz. ugięte podchwytem, zwiesz. przewrotne nachwytem — wytrzymanie.
3. Zwiesz. proste nachwytem, zwiesz. przerzutne tyłem — wytrzymanie.
4. Zwiesz. leżąc na podudach zewnątrz w prawo, zwiesz. przewrotne tyłem — wytrzymanie.
5. Zwiesz. leżąc na podudach zewnątrz w lewo, zwiesz. tyłem — wytrzymanie.
6. Zwiesz. przewrotne przodem, zwiesz. ugięte — wytrzymanie poziomki jednonóż.
7. Zwiesz. przewrotne przodem, zwiesz. przewrotne tyłem — opust wagą tyłem do zwiesz. tyłem.
8. Zwiesz. przewrotne tyłem, zwiesz. przewrotne przodem — wytrzymanie poziomki obunóż w zwiesz. prostem.

A. Hamburger.

Lekcje praktyczne na koźle w szerz.

Lekcja IX.

Woltyże zawrotne.

1. Zamach przerzutny.
2. Zawrotka poniż w prawo.

3. Zawrotka powyż w lewo.
4. Zawrotka przerzutna w prawo.
5. Zarzutka przerzutna w lewo.
6. Zawrotka przerzutna w prawo z ¼ obrotem w lewo.
7. Zawrotka przerzutna w lewo z ¼ obrotem w prawo.
8. Zarzutka przerzutna z ½ obrotem.

Lekcja X.

Woltyże odboczne.

1. Zamach odboczny w prawo.
2. Zamach odboczny w lewo.
3. Odboczka w prawo.
4. Odboczka w lewo.
5. Odboczka w prawo z ¼ obrotem w lewo.
6. Odboczka w lewo z ¼ obrotem w prawo.
7. Odboczka w lewo, ze stania prostego na rękach.
8. Tak samo, w drugą stronę.

Lekcja XI.

Woltyże odwrotne.

1. Wsiad odwrotny okrakiem w prawo.
2. Tak samo, w lewo.
3. Odwrotka w prawo.
4. Odwrotka w lewo.
5. Odwrotka w prawo z ¼ obrotem w lewo.
6. Odwrotka w lewo z ¼ obrotem w prawo.
7. Odwrotka w prawo, ze stania prostego na rękach.
8. Tak samo, w lewo.

Lekcja XII.

Woltyże przerzutne.

1. Zamach przerzutny z rozbiegu.
2. Zamach przerzutny z miejsca.
3. Przewrót na karku.
5. Przerzut ugięty (o R. ugięt.).
5. Przewrót ugięty (o R. ugięt.).
6. Przewrót prosty (o R. prost.).
7. Przerzut prosty (o R. prost.).
8. Przewrót ugięty, dochwytem jednorącz.

Lekcja XIII.

Wyskoki — przeskoki wolne.

1. Lewa odbija, wyskok — w locie rozkrok.
2. Tak samo, prawa odbija.
3. Lewa odbija, przeskok kuczny.
4. Prawa odbija, przeskok kuczny.
5. Lewa odbija, przeskok rozkrokiem.
6. Prawa odbija, przeskok rozkrokiem.
7. Odbicie obunóż, wyskok wolny do postawy.
8. Odbicie obunóż, przeskok wolny rozkrokiem.

Lekcja XIV.

Przeskoki.

1. Okroczka w prawo.
2. Okroczka w lewo.
3. Przeskok klęczny.
4. Przewrót na karku.
5. Przewrót ugięty.
6. Przerzut ugięty.
7. Przewrót prosty.
8. Przerzut prosty.
9. Przeskok lotny, dochwyt barki ochraniającego.
10. Przerzut prosty, dochwyt barki ochraniającego.

Kozieł wzdłuż.

Woltyże rozkroczne.

1. Zamach rozkroczny.
2. Wsiad — zesiad w tył.
3. Tak samo, zesiad wprzód.
4. Przeskok.
5. Przeskok z ¼ obrotem w prawo.
6. Tak samo, z ¼ obrotem w lewo.
7. Przeskok z ½ obrotem w prawo.
8. Tak samo, z ½ obrotem w lewo.

Wotlyże rozkroczne (dla zastępu przedniego).

1. Wyskok, w locie rozkrok.
2. Ze zamachu rozkrocznego, — wsiad okrakiem z ¼ obrotem w prawo.
3. Tak samo, w lewo.
4. Wsiad tyłem w prawo.
5. Wsiad tyłem w lewo.
6. Przeskok tyłem w prawo (w lewo).
7. Wsiad wolny, odbicie jednonóż.
8. Przeskok wolny, odbicie jednonóż, ćwiczenia: 1, 2, 3, 4 5 i 6 wykonać ze zamachu przerzutnego. (C. d. n.)

A. Hamburger.

Lekcje praktyczne na stole wszerz, albo skrzyni wszerz.

Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny — zeskok w tył.
2. Wyskok klęczny obunóż — zeskok w tył.
3. Wyskok kuczno-klęczny w prawo, (w lewo) podskokiem zmiana postawy, zeskok w tył.
4. Wyskok klęczny obunóż, podskokiem postawa — zeskok do przodu.
5. Wyskok kuczny do postawy przysiadnej — zeskok do przodu.

6. Wyskok kuczny do postawy prostej — zeskok do przodu.
7. Wyskok kuczny prawą, krok lewą — zeskok do przodu.
8. Tak samo, przeciwnie.

Woltyże zawrotne.

1. Skok do podporu, leżąc przodem w prawo.
2. Tak samo, w lewo.
3. Skok do podporu klęcznego w prawo.
4. Tak samo, w lewo.
5. Wyskok zawrotny w prawo.
6. Tak samo, w lewo.
7. Zawrotka w prawo poniż.
8. Zawrotka w lewo poniż.

Woltyże odboczne.

1. Skok do podporu leżąc bokiem w prawo.
2. Tak samo, w lewo.
3. Wyskok odboczny w prawo.
4. Tak samo, w lewo.
5. Przemach odboczny w prawo do siadu na przedniej krawędzi stołu.
6. Tak samo, w lewo.
7. Odboczka w prawo.
8. Odboczka w lewo.

Woltyże odwrotne.

1. Skok do podporu, leżąc tyłem w prawo.
2. Tak samo, w lewo.
3. Wyskok odwrotny w prawo.
4. Tak samo, w lewo.
5. Odwrotka w prawo.
6. Odwrotka w lewo.
7. Odwrotka w prawo z ¼ obrotem w lewo.
8. Tak samo, w lewo z ¼ obrotem w prawo.

Juljusz Szydło.

Wzorce dla II. grupy na przyrządach.

Stopień I. (niski).

Lekcja IV.

Drążek (doskocznie).

Zwieszenie przewrotne i przerzutne przodem.

1. Zwieszenie nachwytem — ramiona skurcz — nogi skurcz — ramiona prostuj i tułów podnieś o skurczonych nogach stopami ku drążku (zwieszenie przewrotne) — powrót do zwieszenia o ramionach i nogach skurczonych — nogi i ramiona prostuj do zwieszenia — zeskok.
2. Zwieszenie nachwytem — zwieszenie przewrotne o skurczonych nogach — prawą nogę prostuj, lewa noga pozostaje przy drąż-

ku — prawą nogę skurcz, lewą nogę prostuj — lewą nogę skurcz — tułów opuść w dół do zwieszenia, ramiona i nogi prostuj — zeskok.

3. Zwieszenie nachwytem — zwieszenie przewrotne o nogach skurczonych — nogi prostuj (stopy dochodzą do drążka), zwieszenie przewrotne przodem, nogi skurcz i prostuj kilkakrotnie — nogi opuść w dół do zwieszenia — zeskok.
4. Zwieszenie nachwytem — zwieszenie przewrotne przodem — przewlek nogi lewej w środku rąk i powrót — przewlek prawą nogą i powrót — opust nóg do zwieszenia — zeskok.
5. Zwieszenie nachwytem — zwieszenie przewrotne przodem — tułów prostuj do zwieszenia przerzutnego przodem (grzbiet wyprostowany w łuk) — powrót do zwieszenia przewrotnego przodem — opust nóg do zwieszenia — zeskok.
6. Zwieszenie podchwytem — zwieszenie przewrotne przodem — zwieszenie przerzutne przodem — powoli tułów opuść do zwieszenia — zeskok.
7. Zwieszenie dwuchwytem — zwieszenie przewrotne przodem — zwieszenie przerzutne przodem — lewą nogę skurcz i opuść tułów o wyprostowanej prawej nodze do poziomu — (waga w zwieszeniu przodem jednonóż) — prawą nogę skurcz — tułów opuść do zwieszenia — zeskok.
8. Jak 7. przeciwnie.

Poręcze (wysokość głowy).

1. Postawa w środku poręczy poprzek — wyskokiem podpór o ramionach prostych — wywijanie — w tylnym zamachu zeskok.
2. Postawa w środku poręczy poprzek — podpór o ramionach ugiętych — wywijanie — w tylnym zamachu zeskok.
3. Wywijanie w podporze o ramionach prostych — w tylnym zamachu ramiona ugnij i w przednim zamachu prostuj — w tylnym zamachu zeskok.
4. Wywijanie w podporze o ramionach prostych — w przednim zamachu ramiona ugnij i w tylnym prostuj — pośrednim zamachem w tylnym zamachu zeskok z ¼ obrotem w prawo.
5. Wywijanie w podporze o ramionach prostych — w tylnym zamachu przechwyt lewa ręką do chwytu odwróconego — pośredni zamach — w tylnym zamachu przechwyt lewą ręką do chwytu zwykłego — pośredni zamach — w tylnym zamachu zeskok z ¼ obrotem w lewo.
6. Jak 5. wywijanie z przechwytem prawą ręką.
7. Wywijanie o ramionach prostych — w tylnym zamachu ramiona ugnij i w przednim zamachu prostuj — powracając do tyłu, ugnij ramiona w tylnym zamachu — prostuj — zeskok.
8. Na końcu poręczy poprzek — jak pod 7. w tylnym zamachu zeskok z półobrotem w prawo.

Nakł. Prz. Dz. Śl. Zw. Sok. — Czcionk. Księg. i Druk. Kat., Sp. Akc. Katowice
Odpowiedzialny Redaktor A. Zontek, Katowice.